

*Les fêtes approchent et j'ai envie de vous donner des conseils pour que cette période soit un plaisir.
Un plaisir pour vos papilles.*

Je vais donc tout simplement vous donner des astuces pour que tout se passe bien.



Tout d'abord, pour celles qui ont l'habitude de se peser régulièrement : on range la balance au placard, il faudra la ressortir après les fêtes. 😊



Avant les repas, pour aider à la digestion, vous pouvez mettre dans un demi-verre d'eau 1 càc de vinaigre de cidre et le boire. Cela va augmenter un peu l'acidité de l'estomac et donc permettra une meilleure digestion.



L'apéritif: si c'est vous qui invité, inspirez vous des recettes healthy pour préparer vos apéritifs. Rappelons que l'apéritif n'est pas le repas, il n'y a donc pas nécessité d'en mettre beaucoup.

Au niveau de l'alcool, si vous souhaitez boire tout au long du repas, limiter le nombre de coupette à l'apéro.



Le repas, tout dépend de votre rapport aux repas de fêtes : gargantuesque ou raisonné. Moi je suis dans l'équipe du raisonné. Si vous recevez, privilégier un plat principal avec du poisson, des légumes.....si vous êtes invités, ne vous privez pas bien entendu.



Eviter la consommation de pain pendant le repas, réservez un morceau pour le fromage.



Pour les desserts : c'est souvent le moment le plus difficile du repas. On est à table depuis bien longtemps et le sucré nous achève. Toujours dans la même idée, si vous recevez, privilégier des recettes IG bas, il y en a vraiment d'excellente. Je vous mets dans votre bibliothèque les références des livres de Bérangère Philippon qui concocte de merveilleux desserts IG bas.



Le problème pendant les fêtes peut être l'enchaînement des repas : réveillon du 24 puis repas du 25 midi et parfois soir.....

Ne pas hésitez pendant cette période à faire un jeûn intermittent : pas de petit déjeuner le matin ou pas de dîner et ce pendant plusieurs jours. ça permet vraiment de réguler votre métabolisme.



Et la clé des fêtes réussies ? l'activité : on se bouge pendant les fêtes et par tous les temps. On fait le plein d'énergie : marche +++, Pilates, vélo.....Pas un jour sans sortir et sans bouger.

Prenez soins de vous et
prenez plaisir à cuisiner
et à bouger

